بسم الله الرحمن الرحيم

تشخيص الاكتئاب : د.مصطفى أبوسعد

الأعراض الجسدية

رقم	العبارة	أبدا (١)	بعض الوقت ٢	معظم الوقت٣	دائما٤
١	**اضطراب في النوم-نوم أكثر أوأقل من الطبيعي**				
٢	**شعور مستمر بالإرهاق – انخفاض الطاقة**				
٣	**قلة النشاط أو فرط النشاط**				
٤	**تغير في شهية الأكل – فقدان أو زيادة وزن**				
٥	**الإمساك**				
٦	**صداع وآلام مختلفة**				
٧	**توتر في العضلات... حركات لا إرادية**				

أعراض انفعالية :

الرقم	العبارة	أبدا	بعض الوقت	معظم الوقت	دائما
١	**الحزن**				
٢	**فقدان التمتع بالمسرات**				
٣	**احتقار الذات – فقدان القيمة بالذات**				
٤	**الشعور بالذنب وكثرة اللوم**				
٥	**تشوش التفكير وضعف التركيز**				
٦	**عدم القدرة على البكاء**				
٧	**توتر وعصبية وسرعة الانفعال**				
٨	**فقدان القدرة على الاهتمام بالناس من حولي**				
٩	**فقدان الاهتمام بصفة عامة**				
١٠	**فقدان الرغبات الجسدية**				

الأعراض الإدراكية - الأفكار

الرقم	العبارة	أبدا	بعض الوقت	معظم الوقت	دائما
١	**أنا غير كفء ولا أستطيع تحقيق سعادتي**				
٢	**الناس من حولي يعاملونني بشدة وقسوة**				
٣	**أفكار انسحابية من الحياة**				
٤	**تركيزي فقط على سلبيات محيطي**				
٥	**منشغل جدا بحالتي الصحية**				

النتيجة

الدرجة	مستوى الاكتئاب
٢٢-٤٣	
٤٤-٥٤	
٥٥-٦٣	
٦٤- فما فوق	

ملاحظات وتقرير عن الحالة:

التاريخ: **د.مصطفى أبوسعد**

أنشطة متعتي ومسرات

الأيام / متعتي	١	٢	٣
الجمعة	شعوري:	شعوري:	شعوري:
السبت	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الأحد	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الاثنين	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الثلاثاء	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الأربعاء	شعوري:	شعوري:	شعوري:
الخميس	شعوري:	شعوري:	شعوري:

التاريخ: من   إلى   متابعة د.مصطفى أبوسعد

علاج الاكتئاب المساند : د.مصطفى أبوسعد

<u>أنشطة متعتي ومسراتي</u>

درجة مسرتي ومتعتي من ١- ١٠	النشاط : أفكار لمتعتي	رقم
	ممارسة رياضة – مشي	١
	قراءات ممتعة	٢
	متابعة برامج تلفزيونية	٣
	تسوق	٤
	التواجد مع أشخاص	٥
	وقت مع أطفال	٦
	التعبير عن مشاعر المودة والحب	٧
	كتابة مذكرات نجاحاتي أو غيرها..	٨
	الاتصال بأشخاص إتمتع بالحديث معهم	٩
	مطعم مع أشخاص	١٠
	زيارة معارف وأقارب وصلة رحم	١١
	الابتسامة في وجه الناس	١٢
	المدح (امدح غيرك أو استمع لمدح غيرك لك)	١٣
	النكتة (قراءة – استماع...)	١٤
	أعمال منزلية أستمتع بها	١٥
	أعمال يدوية وفنية..	١٦
	سرد قصص لأطفال	١٧
	الاهتمام بمظهري وملابسي	١٨
	أعمال خير أشعر بالراحة بعد أدائها	١٩
	استرخاء..	٢٠
	استمتاع بأكلة (شيء يؤكل أو يشرب...)	٢١
	التحدث عن الذكريات الجميلة والممتعة	٢٢
	ممارسة هواية فيها متعتي أو كانت ممتعة	٢٣
	تقديم مساعدة ودعم لآخرين	٢٤
	أخرى :	٢٥

(الدنيا حلوة خضرة وإن الله استخلفكم فيها فناظر ماذا تفعلون)

<u>ملاحظاتي بعد أسبوع من متابعة الجدول قراءة وممارسة وتقييما:</u>

التاريخ: من   إلى   متابعة د.مصطفى أبوسعد

رقم	الفكرة : حديث مع نفسي –أفكاري	الدرجة من ١- ١٠
١	الحياة جميلة وممتعة	
٢	أنا متفائل بمستقبلي وبما سيحدث في الأيام القادمة	
٣	لدي القدرة على التحكم في نفسي.. واختيار سلوكياتي	
٤	أشعر بمتعة وأنا أتحكم في نفسي وأختار قراراتي ومشاعري	
٥	الاسترخاء مساء يمتعني ويريحني	
٦	لدي وقت كافي أخصصه للاسترخاء وأقوم به	
٧	لدي أشخاص أحبهم...	
٨	أنا محظوظ بفضل الله	
٩	هناك أشياء مسلية وممتعة في حياتي	
١٠	هناك أشخاص يحبونني وطيبون	
١١	أستطيع القيام بما أرغب فيه وأراه صحيحا وهاما	
١٢	أنا إنسان ناجح بفضل الله	
١٣	لدي إنجازات بفضل الله	
١٤	إنجازاتي مستمرة ويومية	
١٥	هناك أشياء كثيرة أفتخر بها في حياتي	
١٦	يومي ممتع	
١٧	أخطائي وتقصيري سوف أتعلم منه.. وأكسب خبرة وإرادة	
١٨	أنا أستمتع مع أسرتي..	
١٩	لدي هوايات يمكنني الاستمتاع بها..	
٢٠	أحاول أن أتحسن باستمرار.. ولو كان التحسن بسيطا	
٢١	إنني أتحسن بفضل الله	
٢٢	الناس من حولي يقدرونني ويحترمونني	
٢٣	أفكر فيما سيحدث وليس فيما مضى... الماضي انتهى..والأمل خياري	
٢٤	أنا أملك أشياء كثيرة بفضل الله	
٢٥	لدي مصادر وقدرات وإنجازات	

(اللهم اجعل القرآن ربيع قلبي ونور صدري وجلاء حزني وذهاب همي)

ملاحظاتي بعد أسبوع من متابعة الجدول قراءة وتفكيرا وترديدا وتأملا:

التاريخ:_　　　　**متابعة د.مصطفى أبوسعد**

وصفة إيجابية   د.مصطفى أبوسعد

الاسم:...   أسبوع : ...... /......../

توقعات إيجابية	إنجازات يومية (خير الأعمال أدومه وإن قل)	ملاحظات
من الله: من نفسي: من أسرتي: من الحياة والناس:	مع الله: مع نفسي: مع أسرتي: مع الحياة والناس:	
أعمال إيجابية أو ممتعة أسبوعيا	**أفكار وتأكيدات إيجابية**	هرمون السعادة
غسل سيارتي من الداخل **شراء ورد** **وضع الورد بمزهرية بألوان مختلفة** **(٤ ألوان على الأقل)** **تنظيف غرفتي**	١- ٢- ٣- ٤- ٥- **قراءتها:** ٣مرات صباحا ٣ مرات مساء قبل النوم بتفصيل عند اللزوم	